



メディアコントロール Day の取り組みについてクラスで話をしました!

1年1組

- ・メディア時間は1日30分。
- ・折り紙、レゴ、お絵かき、
外遊び、ペットのお世話などを
する。

2年1組

- ・動画の時間を減らす。
- ・家族との約束を確認する。
- ・家族と遊ぶ時間にする。
- ・パズル、ボードゲーム、散歩、
虫探しなどを
する。

3年1組

- ・メディアを早めに切り上げる。
- ・勉強中に使わない。
- ・外遊び、ボードゲーム、読書、
料理、家族と会話をする。

4年1組

- ・30分～1時間でタイマーを
かける。
- ・外遊び、自主勉強、読書
をする。

5年1組

- ・寝る1時間前にメディア
を触らない。
- ・メディアは1日1時間
以内(スマホ、ゲームは30
分以内)。

6年1組

- ・メディアに触る時間を今
より1時間減らす。
- ・趣味、トレーニング、お
手伝い、自主勉強、外遊び
をする。

6年2組

- ・メディアに触る時間を今より
30分～1時間ずつ減らしてい
く。
- ・運動、お手伝い、サイクリング、
ボードゲームなどを
する。

保護者の方へ

4月から続いた健康診断が終わりました。各健康診断の結果から受診の必要がある人には「お知らせ」を渡しています。病院受診をされましたら、学校へ報告していただきますようお願いいたします。

また、1学期の身長・体重・視力検査・聴力検査の結果等を記入した「健康の記録」をお渡します。確認されましたら、押印またはサインをして、7月11日（金）までに学校に提出してください。

今回の健康診断の結果に限らず、お子様の心身の健康などについて気になることがありましたら、いつでも学校までご相談ください。